



**GESUNDE
GEMEINDE**

Projekt Gesunde Gemeinde Unken

Arbeitskreis Jung, Gesund & Gscheit der Gemeinde Unken

**Gesundheitsköchelei von Karin Buchart (Ernährungswissenschaftlerin,
Autorin, Kolumnistin, Urheberin TEH Konzept) www.buchart.at**

Gesundheitsköchelei: Walnussblätter

Bei Walnuss denken wir natürlich an die Nuss. Doch jetzt ist genau die Zeit, zu der die kleinen, rotbraunen Walnussblätter einen unglaublichen Duft entfalten! Dieser Duft kommt vom ätherischen Öl, das unserer Haut guttut. Ein alter Heilpraktiker Tipp ist der Duft der frischen, jungen Walnussblätter im Schlafzimmer zB bei Neurodermitis. Die flüchtigen Verbindungen der Walnussblätter beruhigen und wirken sich günstig auf die Bakterienflora der Haut aus.

Hausmittel Tipp: junge, rotbraune Walnussblätter ernten, offen in eine Schüssel geben und ihren Duft verströmen lassen, so viel wie angenehm. Getrocknet passen die Walnussblätter mit Stiefmütterchen und Birkenblätter in einen Hauttee.

Gesundheitsköchelei: Grüner Blattspinat

Grüner Blattsalat ist die Art von Salat, die sehr bekömmlich ist und die wir auch gut am Abend essen können. Dabei können wir wirklich verschiedene Blätter verwenden, auch was so draußen auf der Wiese grad heraus sprießt. Und natürlich die vom Lebensmittelgeschäft und - nicht zu vergessen - frischen Blattspinat. Der schmeckt einfach auch roh sehr gut! Was man kaum glauben kann: die rohen Spinatblätter wären eigentlich gelb, wenn das Chlorophyll nicht wär! Blattspinat enthält ganz viel Lutein und Zeaxanthin, das sind die hitzeempfindlichen Carotinoide, und genau die, die wir für den gelben Fleck auf der Netzhaut in den Augen brauchen. Lutein wird deshalb auch als Augenvitamin bezeichnet.

Tipp: Spinat Salat - der braucht auf alle Fälle Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Pinienkerne, rote Paprika und vielleicht auch ein wenig Frischkäse und Maiskörner